Vita & Natura

Salute e Benessere

MEDICINA ALTERNATIVA • TEMPO LIBERO

SPECIALE A.MANZONI & C. PUBBLICITA'

IL FITNESS PER TUTTI

Da 18 a cinquant'anni gli italiani in tuta e scarpette

SONO quasi 17 milioni gli italiani che fanno sport anche saltuariamente, circa il 30 per cento della popolazione, a cui va aggiunta un'altra quota (31,2%) di chi fa attività fisica leggera (passeggiate di almeno 2 chilometri o bicicletta) oppure che frequenta palestre, che in Italia sono circa 7.500 per otto milioni di frequentatori. Sono i dati Istat e Unioncamere che spiegano anche il fenomeno del fitness, protagonista al festival in programma a Rimini nel giugno scorso e a cui sono intervenuti oltre 400 mila visitatori. Un settore che non è più di nicchia ma che rappresenta un target: dai 18 ai 50 anni di età e con motivazioni che vanno dalla voglia di migliorarsi fisicamente a quella di fare amicizia con altre persone.

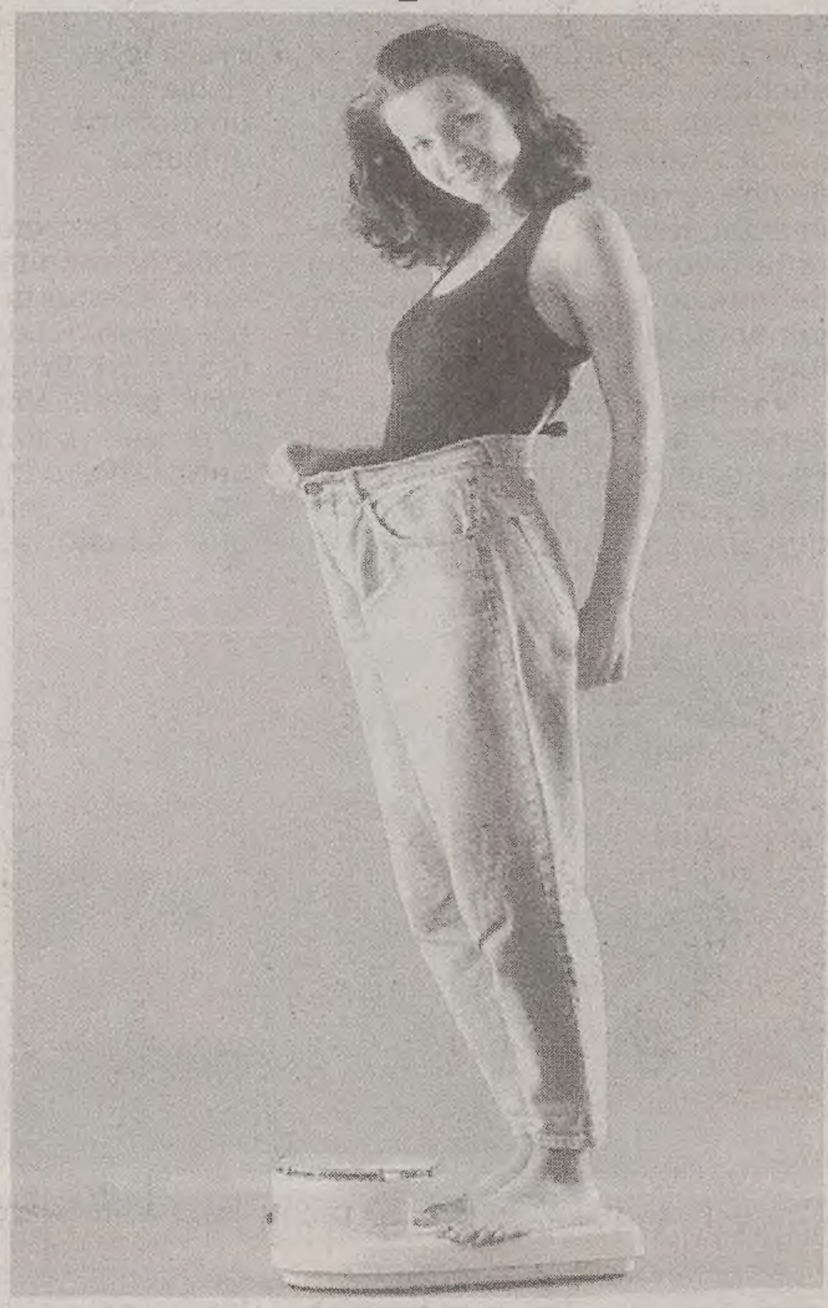
La danza sviluppa il fisico

Le donne sono più sedentarie degli uomini: 43,5% contro 33,0%. Se in passato la parola d'ordine del fitness era la forma a tutti i costi, ora questo si lega sempre più ad una alimentazione sana o corretta, curando non solo il fisico ma anche la mente. In primo piano al festival diverse discipline come aerobica, step, funk, spinning, aquagym. Aumenta il numero di coloro che amano competere agli Sf Games o al Fitness Contest, allenarsi con i big del body building, giocare al Soccer Cage o a Beach Volleyball, provare l'emozione di salire sul ring e indossare i guantoni del kick boxing, e ancora giocare a football, baseball e basket o a golf.

A Rimini la dimensione internazionale della manifestazione è stata assicurata anche dalla partecipazione di espositori provenienti da molti paesi europei, tra cui Finlandia, Islanda, Bulgaria e Repubblica Ceca.

A sinistra: ginnastica e movimento sono un binomio assolutamente valido per il benessere

A destra: il controllo del peso è essenziale se si vuole mantenersi sempre nella forma ideale



Alimentazione

Lo sport mangiando con gusto

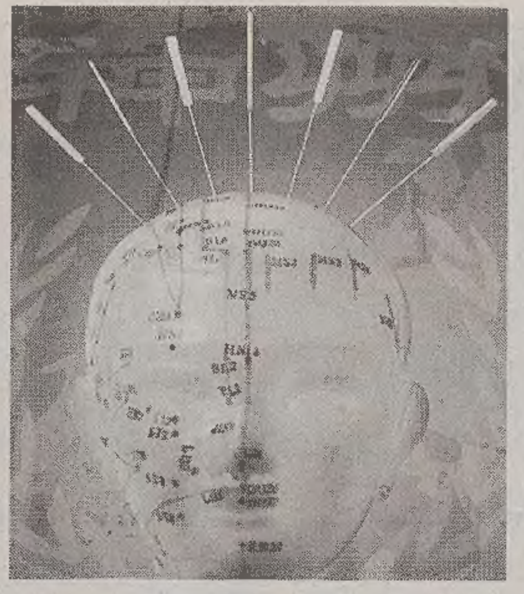
PER stare bene il fitness non basta. Essenziale è anche la qualità dell'alimentazione. A Rimini c'era anche lo spazio «Alimentae», un'area per valorizzare proposte gastronomiche e alimentari in linea con le esigenze e i desideri degli sportivi: un "villaggio" dedicato a prodotti quali pasta, riso, frutta, succhi di frutta, yogurt, gelato, miele vergine integrale, collegati l'un l'altro in modo da realizzare un percorso alimentare coerente e significativo. L'obiettivo di «Alimentae» era quello di conciliare l'alimentazione salutista con il piacere per il cibo, l'esaltazione del gusto e la qualità dei prodotti alimentari. Sul lungo periodo infatti i migliori risultati si raggiungono quando la dieta non diventa sinonimo di privazione, nè di appiattimento dei sapori, ma al contrario stimolo per scoprire nuovi prodotti e abbinamenti allettanti per il palato. A Rimini inoltre c'erano spazi dedicati alla bioarchitettura, al design ecologico, ai prodotti biologici, naturali, dietetici, integratori, erboristeria, piante officinali, fitoterapici e cosmesi.

Sedentarietà, flagello dei nostri tempi

Ci muoviamo poco il cuore non si allena

SUL CONCETTO di salute sicuramente le opinioni sono cambiate nel corso dei secoli. Solo 100 anni fa la vita era fisicamente molto pesante, faticosa. Al giorno d'oggi, la fatica è quasi scomparsa, e si è diffusa la sedentarietà, una condizione alla base della malattia cardiovascolare, un vero flagello che colpisce le società del benessere.

Negli Stati Uniti si spendono circa 22.2 miliardi di dollari all'anno per curare malattie cardiovascolari e 17 miliardi di dollari per curare malattie muscolo-scheletriche. Sempre negli Stati Uniti, il 22% dei maschi e il 37% delle donne spendono circa 55 miliardi all'anno per perdere peso. Malgrado questi tentativi, negli ultimi 15 anni, il peso medio degli americani è aumentato di 4 kg. Le autorità hanno messo in atto un piano di medicina preventiva che prevede di contenere l'incidenza dell'obesità intorno al 20%. Attualmente siamo al 35% per le donne e al 30% per gli uomini. Negli Stati Uniti l'obesità colpisce un bambino su cinque.



Più magri con l'agopuntura

Belli e magri, volendo si può

Solo un quinto dei sovrappeso segue una dieta

FRA I 4 milioni di obesi italiani solo il 18% si mette a dieta, mentre l'8% usa farmaci per curarsi da questa patologia. Fra i 20 milioni di persone obese e sovrappeso, invece, il 15% usa integratori alimentari. E' quanto è emerso dal Rapporto sull'obesità in Italia, realizzato dall'Istituto auxologico italiano.

Che l'obesità sia una chiara patologia che complichi o provochi l'insorgenza di altre malattie è dimostrato dal fatto che, secondo lo studio Spesa presentato nella stessa occasione e condotto su 399 persone, ben il 64% dei 22,8 miliardi di euro l'anno, in costi sanitari che si spendono per questo motivo, va in ospedalizzazioni, il 12% in diagnostica, il 7% in farmaci e il 6% in visite (l'11% in altro). Oltretutto per motivi legati all'obesità il 7,2% dei soggetti inclusi nella ricerca ha ridotto l'attività lavorativa e il 5,5% l'ha abbandonata e complessivamente il 12,5% l'ha modificata.

In Cina il Thai Chi Chuan è praticato da tutti, dai bambini agli anziani, in forma collettiva.

Secondo il Rapporto, che approfondisce la sindrome metabolica, la situazione può essere sensibilmente migliorata con una lieve riduzione di peso. Un modesto calo ponderale, nel range del 5-10% del peso iniziale, è sufficiente a ridurre gli eventi e la mortalità cardiovascolare, a ridurre del 30% la mortalità per diabete e a migliorare l'ipertensione, l' anormalità dell'assetto lipidico e il controllo glicemico.

Il direttore del laboratorio di ricerche sull'obesità dell'Auxologico, Michele Carruba, ha sottolineato «l'allarme della comunità scientifica per l'enorme aumento della patologia non solo nei Paesi sviluppati, ma anche in quelli in via di sviluppo». «L'Oms - ha ricordato - ha parlato di globesity. L'obesità ha radici nella cultura ed è questa che va modificata. L'obesità viene spessa affrontata come problema estetico invece che come fattore di serio rischio».

Il ministro della Salute ha detto che si farà promotore alla conferenza Stato-Regioni della proposta della Commissione per l'alimentazione e gli stili di vita, che chiede che i centri anti-diabete siano collegati a strutture multi-funzionali in modo da curare la sindrome metabolica nella sua interezza.

Il ministro ha anche parlato di campagna informativa anti-obesità e dell'importanza della dieta mediterranea.

Vita&Natura

Inserto a cura Manzoni & C. SpA Pubblicità

ERBORISTERIA UNA NUOVA LEGGE

Erbe come medicine Un diploma per venderle

UNA LEGGE che tutela prima di tutto i cittadini, ma anche gli operatori del settore dalla coltivazione fino al commercio al dettaglio. E' questo il principale obiettivo raggiunto dalla nuova disciplina del settore erboristico definita dalla Commissione Affari Sociali della Camera. Il provvedimento presto sarà approvato in aula. Molta soddisfazione per la definizione del testo che nelle precedenti legislature aveva richiesto non meno di due o tre anni. La legge regola una materia delicata che rasenta la medicina e la farmacologia. E' sempre stata fortemente avversata da interessi contrapposti, ma questa volta alla sua approvazione hanno concorso sia la maggioranza che l'opposizione. Ecco, in sintesi, che cosa contiene.

L'erborista come il farmacista: ora la legge richiede un diploma di laurea

Prodotti erboristici. In questa definizione vengono fatti rientrare i prodotti di piante (o loro parti) e i derivati che sono destinati a favorire il benessere dell' organismo in dosaggi che non abbiano attività terapeutica scientificamente documentata. In particolare, non potranno avere una concentrazione superiore di tre volte a quello della materia prima di partenza.

No Ogm. I prodotti erboristici non potranno derivare da piante geneticamente modificate.

Tabella. Le piante, parti di piante, droghe, miscele e altri prodotti utilizzabili saranno elencati in una tabella che verrà predisposta e aggiornata almeno una volta l'anno da una commissione tecnico-scientifica istituita dalla legge.

Bollino di riconoscimento. Le confezioni di prodotti erboristici dovranno riportare non solo le etichette con le indicazioni sul contenuto prescritte dalle norme in vigore ma anche un bollino che le renda facilmente identificabili dal consumatore; le caratteristiche del bollino saranno definite con un apposito provvedimento dal ministero della Salute.

Vendita al dettaglio. Sarà riservata a chi ha una laurea in Farmacia o in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche o comunque afferente alla classe 14/S di cui al Decreto del novembre 2000; la vendita potrà inoltre essere effettuata da chi sarà in possesso del diploma di specializzazione in Scienza e Tecnica delle piante officinali o in Farmacognosia oppure del diploma universitario in Tecniche erboristiche. E' comunque prevista una sanatoria, previo superamento di esame di idoneità, per coloro che non possiedono i titoli richiesti.

Autorizzazioni. Trasformazione e lavorazione delle piante e dei loro derivati saranno soggette ad autorizzazioni del ministero della Salute così come l'importazione di prodotti da paesi extracomunitari.

La floriterapia

Curarsi con i fiori di Bach

CURARSI con i fiori. La terapia è stata ideata da Edward Bach, un medico omeopata gallese morto nel 1936. Bach ha teorizzato che alcuni fiori influiscono sulla psiche umana che agisce nell'individuo in modo positivo o genera una patologia. Assumendo gli estratti di questi fiori (Bach ne ha selezionato 39) scelti attraverso la conoscenza degli effetti che ognuno ha sul nostro stato d'animo, possiamo curarci da soli e guarire. La teoria sembra astrusa, ma in effetti si basa sulla somatizzazione: «La malattia del corpo come la conosciamo noi - scrive il medico - è un risultato, un prodotto terminale, uno stadio finale di qualcosa di più profondo. La malattia inizia oltre il piano fisico, dalla mente. E' il risultato di un conflitto tra il nostro sé spirituale e il sé mortale. Dalla disarmonia nasce la malattia».

Il Ginseng

La radice «uomo» miracolosa

LA FARMACOLOGIA tradizionale cinese si avvale di migliaia di rimedi naturali, quasi tutti provenienti dal mondo vegetale. Certo uno dei più famosi e preziosi (anche economicamente parlando) dei farmaci cinesi è la radice di Ginseng. In cinese viene chiamata **ren shen,** che significa letteralmente "radice uomo", probabilmente per la sua forma particolare che ricorda un corpo umano. Il migliore Ginseng è quello selvatico, ma si trova praticamente solo il coltivato. Cresce in diverse regioni della Cina e in Corea. La radice viene raccolta all'inizio dell'autunno, quando la pianta ha 6 o 7 anni e semplicemente seccata, oppure trattata (come avviene spesso con le erbe cinesi), per esaltarne quella o questa proprietà. Diluita in decotti acquei o alcolici, la polvere viene somministrata per via orale.

La proprietà principale del Ginseng è quella di tonificare fortemente le energie del corpo. Studi moderni hanno evidenziato un'azione dei componenti del Ginseng sul sistema nervoso centrale, dove manifestano un'azione di tipo adattogeno, cioè modulano lo stato di eccitazione dei neuroni centrali in modo da favorire una risposta ottimale agli stimoli esterni e interni. Per questa ragione il Ginseng gode fama di rimedio antistress e di "stimolante" naturale, cardiotonico. Pare comunque accertato che l'assunzione di Ginseng abbia alcuni importanti effetti terapeutici:

aumenta notevolmente le resistenze dell'organismo ai fattori di stress, compresa l'esposizione a temperature ambientali estreme;

migliora la risposta all'insulina in pazienti affetti da diabete di grado lieve;

migliora l'appetito;

aumenta la resistenza alla fatica;

allevia la stanchezza.

Le virtù del Ginseng sono state attribuite al suo contenuto di saponine specifiche - i ginsenosidi - che possiederebbero effetti tonici e cardiovascolari.

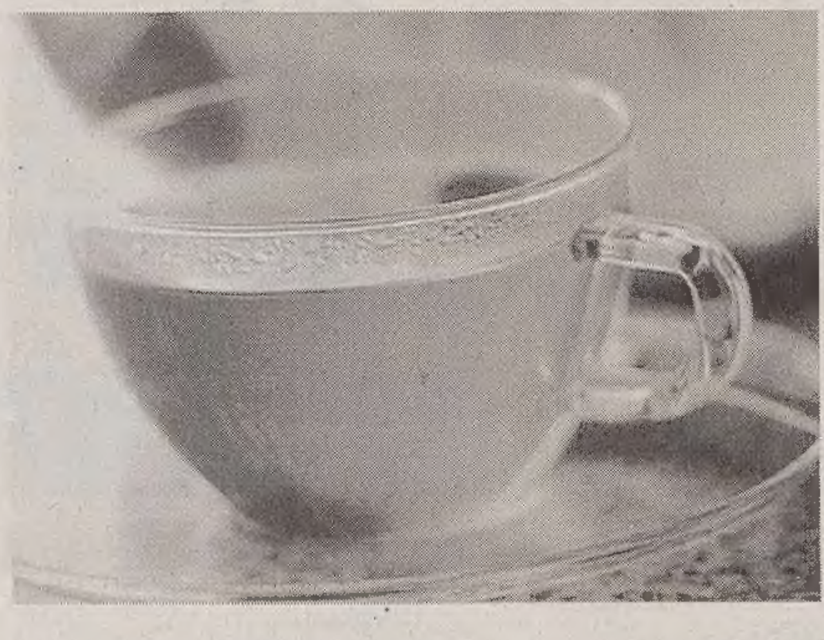
Consigli dal Sol Levante

Guardate i colori, vi ricaricano

PER IL RELAX tutti i mezzi sono buoni. Un'originale terapia è quella dei colori. Deriva dalle filosofie orientali: visualizzando una gamma di colori a ognuno dei quali è collegata una qualità terapeutica si attivano uno o l'altro dei sette centri di energia che secondo i cinesi il nostro corpo possiede. Quando ci ammaliamo, questi campi di energia si indeboliscono: i colori servono a fargli riprendere forza e tono. Non solo, la cura è anche preventiva, e con i colori si alimenta l'energia scongiurando la malattia. Incredibile, eppure la terapia si è dimostrata efficace anche per alleviare le sofferenze di malati terminali.

I farmaci dalla Cina

Pillole e infusi orientali in forte espansione
Attenti alle truffe con i prodotti di sintesi



L'infuso è la forma più semplice per assumere i fitofarmaci

IL PRIMO trattato conosciuto sulla terapia farmacologia è il Shennong Bencao Jing, pubblicato nel I secolo a.C. e contenente un'accurata descrizione e classificazione di 365 rimedi prevalentemente vegetali e in piccola misura minerali e animali. Ma lo studio e l'elaborazione di questa enorme mole di conoscenze continuò nei secoli. Il culmine della classificazione dei rimedi può essere riconosciuto nell'opera del medico Li Shizhen, studioso del XVI secolo.

Li Shizhen nel suo Bencao Gangmu descrive 1892 sostanze e 11.000 prescrizioni, ma l'approfondimento della materia è proseguito sino ai giorni nostri e si avvale oggi delle tecniche più moderne di ricerca sperimentale e clinica.

Dopo un periodo di netto rifiuto da parte della scienza occidentale si assiste negli ultimi anni ad una spiccata attenzione del mondo farmaceutico alle virtù terapeutiche di alcune erbe note da millenni. Secondo il PhytoPharm di Berlino, il mercato dei fitoterapici ha raggiunto un fatturato complessivo di 46 miliardi di dollari nel 1999.

I rimedi oggi utilizzati dalla farmacoterapia cinese sono prodotti pressoché interamente sul territorio cinese (Repubblica Popolare e Taiwan) e in parte in Corea e in Indocina. L'importazione ha dovuto però ben presto fare i conti con i controlli di qualità. Infatti, capita ancora che il produttore venda una varietà vegetale non esattamente corrispondente a quella richiesta e magari potenzialmente più tossica. Inoltre alcuni controlli a campione effettuati in Occidente su prodotti confezionati provenienti dalla Cina addirittura non hanno riscontrato alcuna traccia delle sostanze di origine naturale reclamate fra gli ingredienti, ma solo piccole quantità di principi attivi di sintesi. Nonostante ciò, la terapia farmacologia tradizionale cinese riserva notevoli potenzialità che il medico esperto può sfruttare anche nel contesto occidentale. Il medico, però, perchè si tratta comunque di medicine.

RESIDENZE POLIFUNZIONALI
"TIZIANA" s.n.c.
Camere singole e doppie
Per uomini e donne autosufficienti e parzialmente non autosufficienti
Assistenza medica
Servizio di fisioterapia
Assistenza qualificata
Giardino - Terrazze - Parcheggio
SAN DORLIGO DELLA VALLE
LOG 158
Tel. e Fax 040.280986

RESIDENZA MOSCHION
dal 1985 al servizio degli anziani
L'assistenza di qualità è la missione della nostra *èquipe*. È nostro intento accogliere i bisogni di ogni ospite, armonizzando le sue esigenze all'interno della vita comunitaria e rendendolo protagonista attivo nel rispetto degli altri e della propria dignità
Offriamo:
ASSISTENZA SANITARIA con l'obbiettivo della prevenzione
SERVIZIO RIABILITATIVO per essere autonomi
CURA DELLA PERSONA per mantenere la dignità
CURA DELLA VITA DI RELAZIONE per conservare gli affetti
CURA DELL'ALIMENTAZIONE con protocolli dietetici senza tralasciare i sapori tradizionali
IGIENE AMBIENTALE
SEGRETARIATO SOCIALE
ANCHE NELLA "IV ETÀ" LA VITA PUÒ RINNOVARSI
TRIESTE - Via Battisti 22
Tel. e Fax 040/368423 - 631144
mail: residenzamoschion@libero.it
ACCESSO FACILITATO PER I DISABILI

Inserto a cura Manzoni & C. SpA Pubblicità

Animali e anziani insieme nel ricovero

Il gatto «medicina»

CI CUREREMO con i cani e i gatti. Amici e spesso unica compagnia di tanti anziani soli, dovrebbero trovare un posto nelle case di riposo, insieme ai loro padroni, evitando così un trauma da separazione angoscioso, un lutto difficile da superare. E' l'auspicio del ministro della Salute, Girolamo Sirchia, che nel suo programma comprende anche un "percorso per la difesa del benessere degli animali, per il rispetto della loro dignità". Di tutti gli animali sia quelli che sono compagni indispensabili per le persone, sia quelli da allevamento, destinati all'alimentazione. E' una regola di civiltà che la società utilizzi gli animali, ma con rispetto.

Previene l'ictus

Veleno di serpente anticolesterolo

IL VELENO di alcuni serpenti può essere impiegato per prevenire attacchi di cuore e ictus. Il tossico contiene tossine che possono sciogliere i depositi di grasso sulle pareti delle arterie. Una ricerca britannica sui veleni non ancora studiati cerca nuove tossine e, in particolare, quelle in grado di prevenire la formazione degli emboli.

Nel sonno è importante riposare bene

Dormire, non troppo

DORMIRE e riposare sono condizioni essenziali per una buona qualità della vita. Sembra che chi dorme troppo poco abbia un'aspettativa di vita inferiore rispetto a chi dorme bene e per un numero sufficiente di ore. Quando il riposo notturno non è soddisfacente si verificano tutta una serie di problemi e di inconvenienti, che creano difficoltà e disagio al nostro organismo. Tuttavia dormire un alto numero di ore non significa necessariamente essere riposati, perché spesso il sonno è disturbato da una serie di manifestazioni e di problemi che rendono il riposo non ristoratore. La frequenza dei problemi del sonno hanno stimolato studi e ricerche, lavori di medici, psichiatri e psicologi, tutti impegnati a capire, a individuare e, se possibile, risolvere e curare le varie difficoltà che si manifestano.

Le conoscenze in proposito sono oggi ancora piuttosto limitate; infatti non è ancora chiaro il motivo per cui si debba dormire. Unica reale certezza è che il sonno è essenziale per una buona qualità della vita, è fondamentale per il nostro organismo, il sistema immunitario, per la salute in generale, per la crescita e per le corrette funzioni organiche.

QUALITA' DELLE TERME

Acqua: salute e relax
Il benessere dove e come

A sinistra, una piscina per idromassaggio con acqua termale. A destra una seduta di aerosol con vapore medicinale

L'ACQUA. Fonte di vita, è anche rigeneratrice. L'uomo lo ha scoperto fin dall'antichità. Per i Romani le terme erano il rimedio principe per il benessere. Oggi nelle terme si seguono due indirizzi: quello medico e quello turistico-ludico. Quindi, non solo più l'acqua bevuta dalle fonti o la fangobalneoterapia, ma trattamenti estetici in ambiente sereno e divertente. Le terme popolate da anziani reumatici sono un'immagine del passato: tra piscine, locali e discoteche la maggior parte dei frequentatori sono giovani che si disintossicano dallo stress e dall'inquinamento delle città tonificando nello stesso tempo il fisico e la mente con trattamenti estetici e rilassanti.

Il nostro paese ha una ricchezza incredibile di acque termali. Le fonti curative principali sono a Ischia, Telese, Abano, Montecatini, Fiuggi, Salice e Acqui, Salsomaggiore, Comano e Pejo, Caramanico e Raiano, Arta e Grado, Benetutti. Si dividono in acque oligominerali, cioè con una percentuale molto bassa di sali disciolti (intorno allo 0,2 per cento), in medio minerali e in minerali. Le prime sono adatte a essere bevute, le altre soprattutto sono usate nella fangobalneoterapia. Queste ultime si dividono in otto categorie.

Acque arsenicali-ferruginose. Hanno effetto su ipertiroidismo e linfatismo. Si trovano in Trentino a Levico, Vetriolo, Pejo e Roncegno.

Acque sulfuree. Curano con l'idrogeno solforato le malattie della pelle e sono utili per i problemi osteoarticolari, del naso, orecchie e gola. Sono le acque di Saturnia, Sirmione, Tabiano, Castel S. Pietro, Acqui e Castrocaro.

Solfate. A San Pellegrino, Boario, Bormio, Cascina Bagni di Pisa. Contengono ione solfato e sono utili nella cura di coliti spastiche, stipsi, gastropatie.

Salsobromoiodiche. Mucolitiche e antinfiammatorie, trovano applicazione in ginecologia, pneumologia e nei problemi osteoarticolari. Sono a Salsomaggiore, Monticelli, Salvarola, Salice, Castrocaro Riolo, Abano, Acqui, Agnano.

Radioattive. Sono a Merano, Rasun di Sotto, Ischia, Lurisia, Abano. Con le radiazioni alfa favoriscono la diuresi, alleviando gotta, vasculopatie periferiche, nevralgie.

Carbonichè. Consigliate per l'ipertensione, agiscono sull'apparato cardiovascolare, digerente e respiratorio. A Chianciano e Sangemini.

Clorurosodiche. A Ischia, Pozzuoli, Montecatini. Alleviano le malattie del ricambio e della digestione.

Bicarbonate. A Recoaro, Acquasparta, Chianciano. Agiscono nelle malattie del ricambio e su stomaco e fegato.

Massaggi? Sì, grazie
Trattamenti complementari

IN CAMPO termale tutto è valido per raggiungere lo scopo: benessere e bellezza. Accanto ai trattamenti tradizionali con fango e acqua se ne sono sviluppati altri che influiscono particolarmente sull'estetica. Eccone alcuni.

Applicazione di muffe. Consigliate a chi soffre di malattie della pelle, sono applicazioni sulla cute di particolari alghe cresciute nelle acque termali.

Echioterm. Una moderata esposizione al sole equatoriale può fare miracoli: anche se il sole è una lampada.

Vaschette Schiele. E' un pediluvio molto caldo nei sali minerali discilti, a 42 gradi.

Bagni di fieno. In Alto Adige e in Trentino, a Garniga Terme. Cura l'artrosi.

Massaggio. Ce n'è una scelta incredibile: dallo shiatzu all'ayurvedico (indiano, con oli essenziali), dalla manipolazione dolce dei muscoli alla svedese al massaggio subacqueo con getti, docce e bagni in acqua minerale.

Balneofototrattamento. E' una combinazione di esposizioni ai raggi Uv naturali e artificiali con immersioni in acque minerali di tipo diverso. E' una specialità delle terme di Comano.

Glossario per capire

Le parole «strane» dei terapeuti

SALUTE e benessere, e tante parole "strane".

Aerobica: movimenti ritmici per stimolare la capacità aerobica del cuore e dei polmoni, bruciare il grasso, solitamente a tempo di musica.

Boxe Dancing: esercizio energico di boxe aerobica.

Cathioderme: trattamento per il ringiovanimento della pelle mediante stimolazione elettrica a basso voltaggio.

Hydroelettroforesi: apparecchiatura per il trattamento completo del viso e del corpo, per gli inestetismi cutanei, il rassodamento e il potenziamento della massa muscolare.

Pressoterapia: massaggio con aria compressa, una fase di compressione e una di decompressione.

Riflessologia: antica tecnica di massaggio cinese ai piedi o alle mani che usa i punti riflessi dell'agopuntura per ripristinare i flussi energetici del corpo.

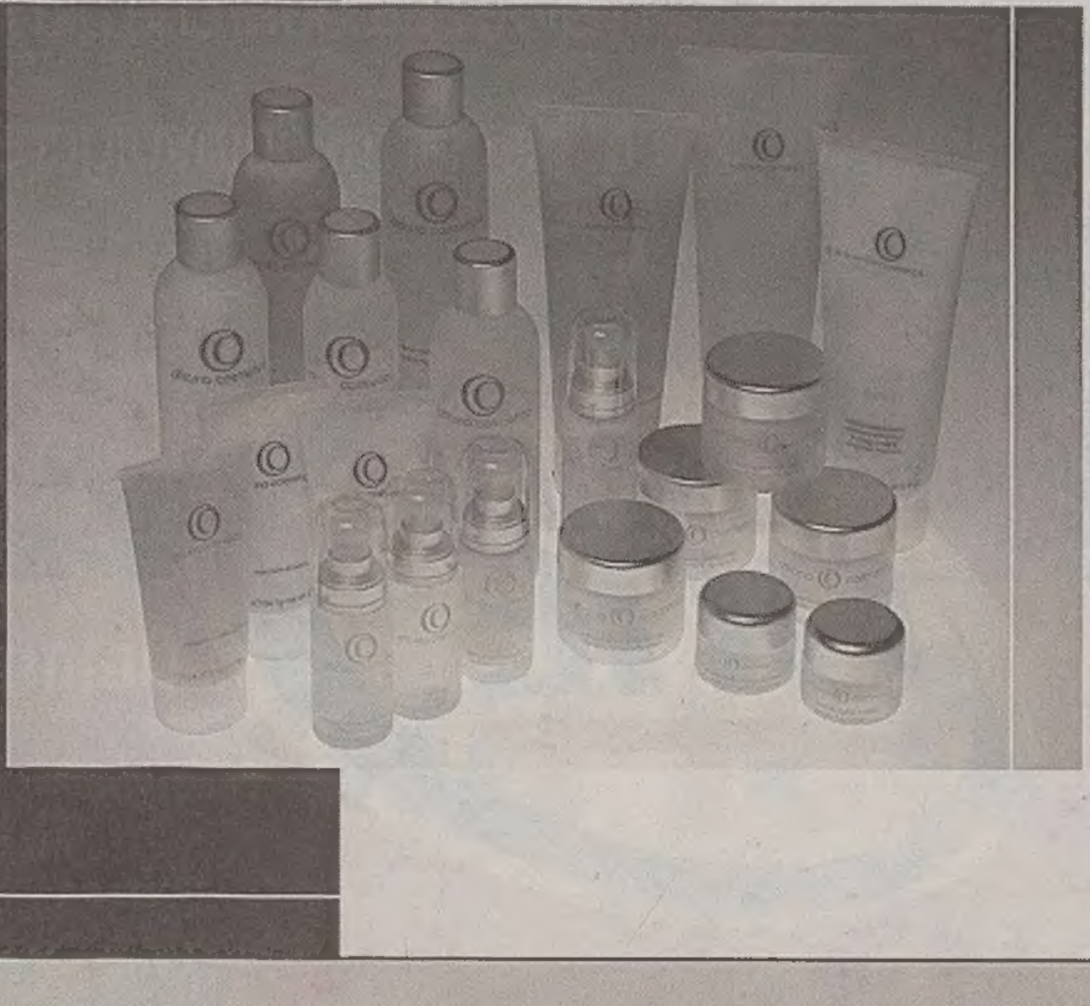
Scotch Hose: massaggio eseguito in piedi da un terapista che usa un tubo ad alta pressione, alternando acqua calda e fredda, dolce o di mare. Decongestiona i muscoli infiammati e stimola la circolazione.

Speciale a cura della
Manzoni Pubblicità
Realizzazione: ***Bruno Minciotti***

officina cosmetica | via Donota 4 - 34121 Trieste - tel. +39 040 639485

pulire
trattare
idratare
nutrire
curare
rivitalizzare
soddisfare

conservarsi con amore



officina cosmetica un nuovo metodo di proporre la bellezza
officina cosmetica una tecnologia avanzata per l'analisi gratuita della pelle
officina cosmetica la sinergia dei prodotti per la soluzione di ogni tuo problema
officina cosmetica produce i suoi prodotti per prendersi cura di te

Fino al 31 Ottobre la Carta Ricaricabile Vodafone Omnitel
costa la metà.
Facile Philips Fisio 120
+ Ricaricabile Vodafone Omnitel
con 15,00 euro di traffico incluso
a soli 99,00 euro
Facile Panasonic GD75
+ Ricaricabile Vodafone Omnitel
con 15,00 euro di traffico incluso
a soli 169,00 euro
Facile Panasonic GD67
Load·A·Game
+ Ricaricabile Vodafone Omnitel
con 15,00 euro di traffico incluso
a soli 299,00 euro
Facile Nokia 7650 GPRS MMS
+ Ricaricabile Vodafone Omnitel
con 15,00 euro di traffico incluso
a soli 599,00 euro
Con i messaggi multimediali MMS* puoi inviare foto, suoni, immagini animate e scrivere tutto ciò che vuoi.
Con Vodafone Omnitel gli MMS sono gratuiti fino al 24 Novembre
Mi sento affascinata. Affascinata dall'esclusivo negozio Omni One, dove mi aspettano cortesia e novità, dove posso ottenere tutte le informazioni che desidero e dove ho la possibilità di vedere i prodotti che più mi interessano. Io ho deciso di lasciarmi coinvolgere.
omni ONE
Omni One, il negozio che ti avvicina.
MEGAHERTZ
TELEFONIA CELLULARE & ACCESSORI
Presso il Centro Commerciale IL GIULIA
Via Pascoli, 29/B - Tel. 040/771725
How are you?
vodafone
omnitel
**Il costo del servizio è 10,33 euro per le Carte Ricaricabili e 10 euro per gli Abbonamenti. Maggiori informazioni sul punto vendita. Tutti gli importi indicati sono IVA inclusa ex Art. 74 DPR 633/72